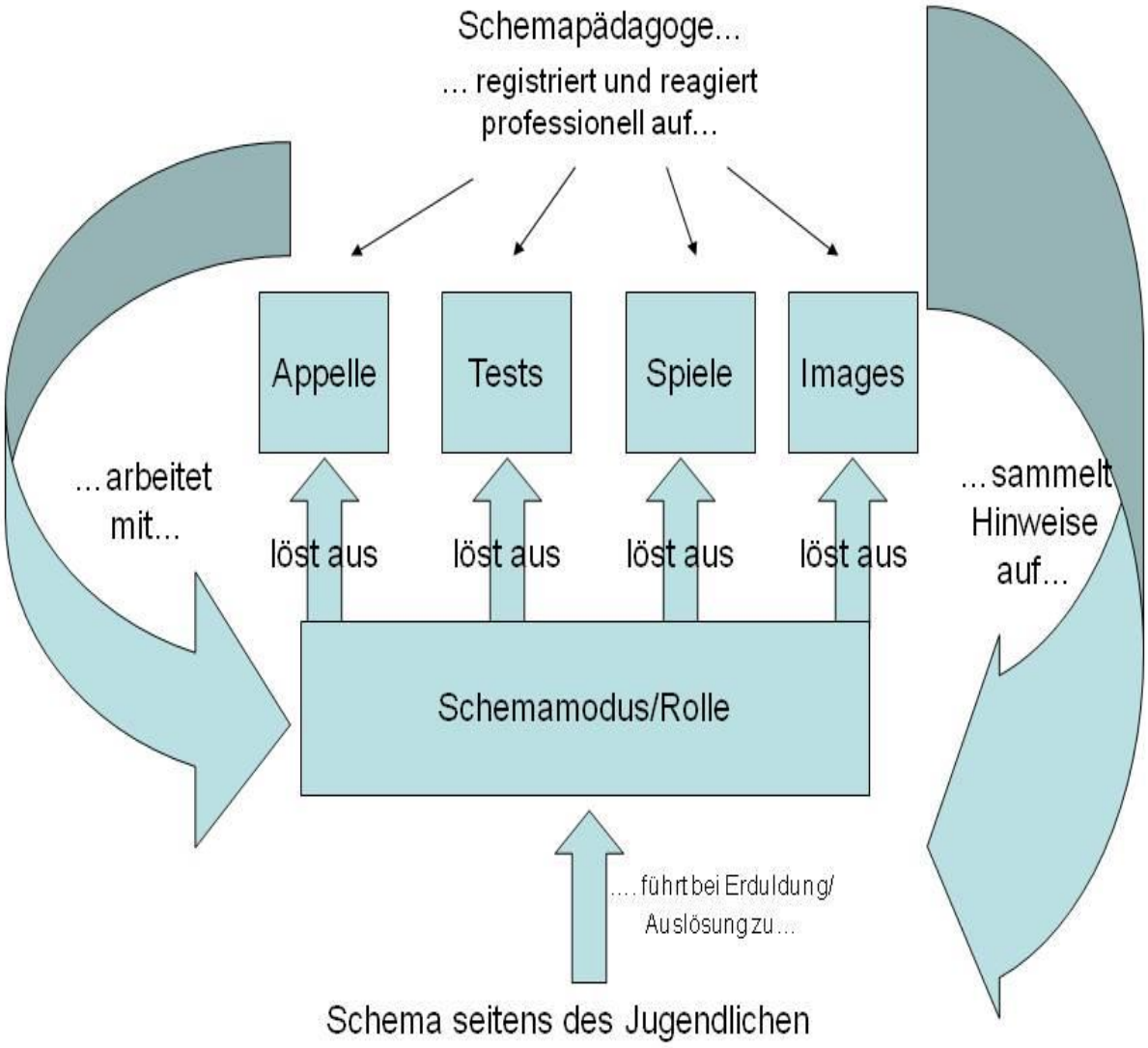
Theorie und Praxis der Schemapädagogik



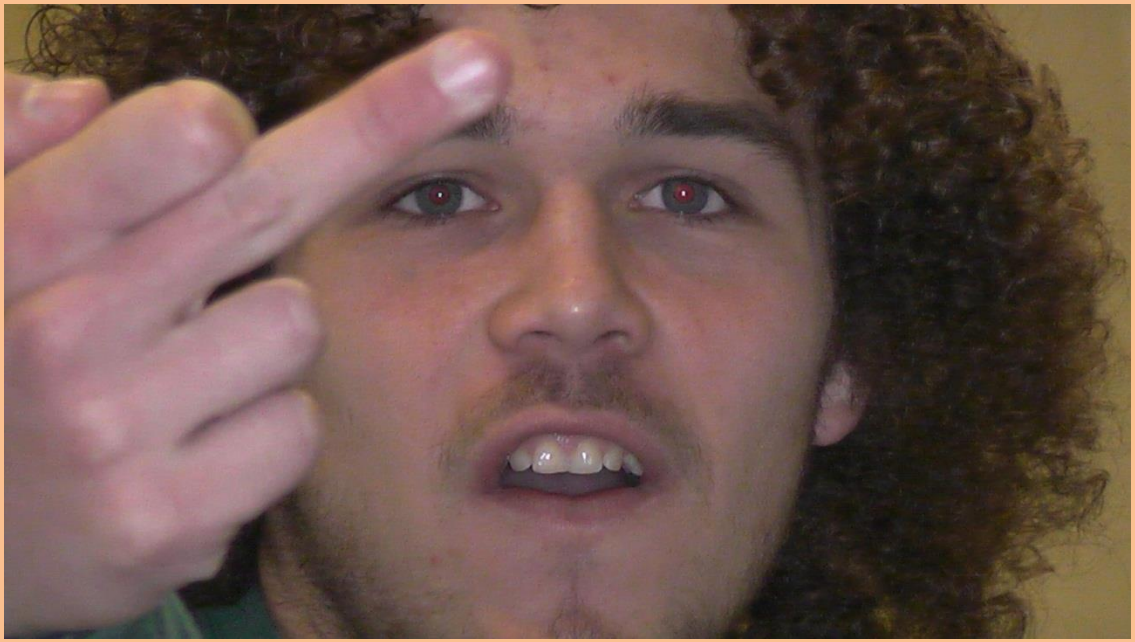
„Das Wissen von Psychiatern und Psychothera-peuten ist viel zu wichtig (für unsere Alltagspraxis), als dass man es ihnen überlassen dürfte.“

Aus dem Praxisalltag

Aus dem Praxisalltag

Aus dem Praxisalltag

Input 1: Ursachen von Konflikten im Klassenraum aus neurobiologischer Sicht



Praxis- und Beziehungsstörungen aus neurobiologischer Sicht

These 1: Konflikte, die sich wiederholen, basieren auf (neuronalen) Mustern mit biografischem Hintergrund (= Schemata)

These 2: Diese innerpsychischen Schemata entstehen in der Kindheit und Jugend im Wechselspiel zwischen angeborenem Temperament und Sozialisation

These 3: Im Praxisalltag werden Schemata aktiviert/getriggert, und sie provozieren immer wieder „bekannte Situationen“

(Quelle Abbildung: Roediger, E., Praxis der Schematherapie. Schattauer, 2011, 17)

Neurowissenschaftliche Grundlagen der Entwicklung von nachteiligen innerpsychischen Mustern

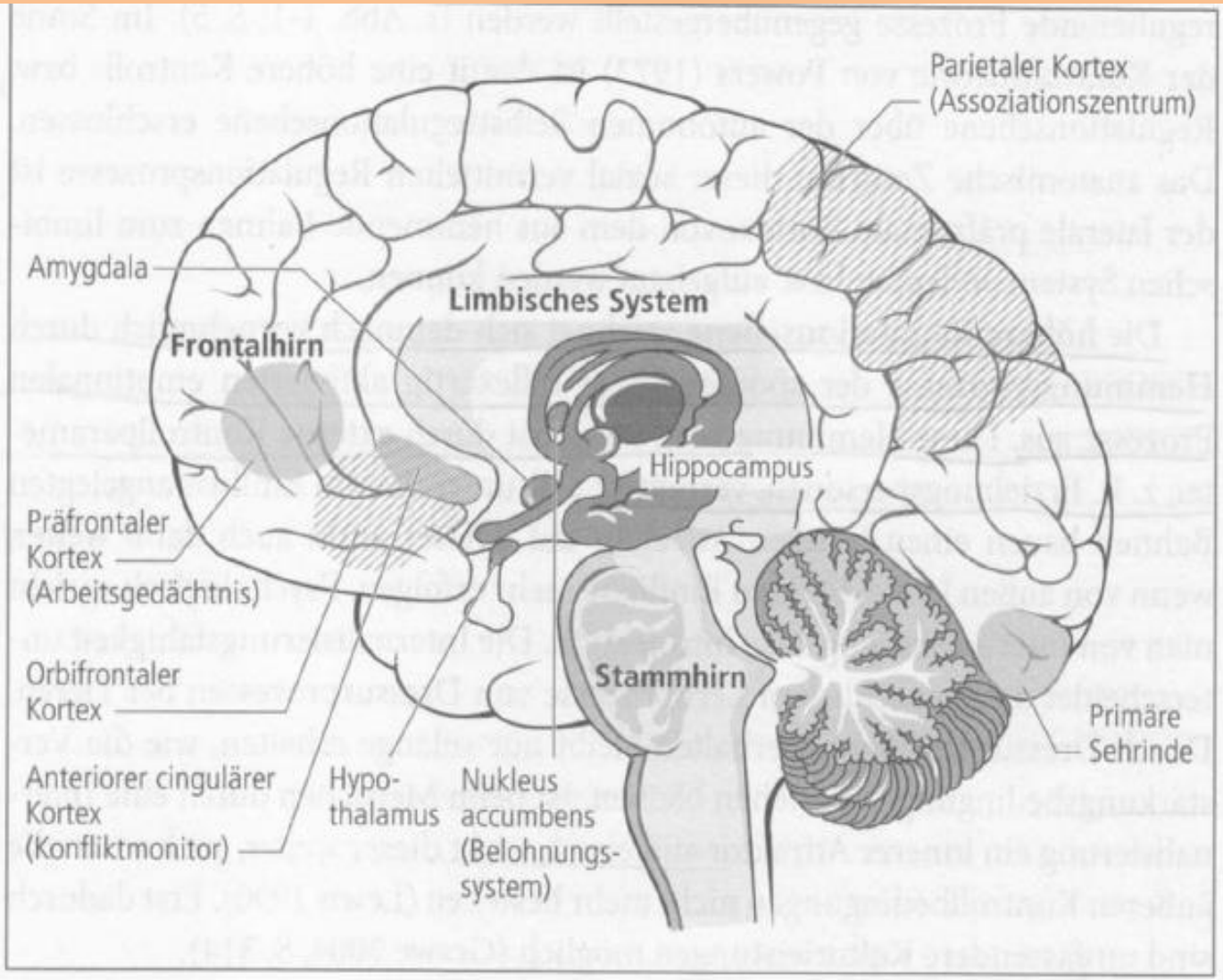


Abb. 1-6: Wichtige Regulationszentren im Gehirn (nach Spitzer M, Bertram W. Braintertainment. Expeditionen in die Welt von Geist und Gehirn. Stuttgart: Schattauer 2007)

Die Entwicklung des Gehirns verläuft von unten nach oben

- Nachgelagertes Wachstum des Neocortex (ab dem 2. Lebensjahr bis 21. LJ)

-

Wichtig:

EMOTIONALE Verdrahtung erlebt in den ersten Lebensjahren einen Höhepunkt

-

Schemata werden schon früh grundgelegt

Blick zu den SuS: Entstehung von nachteiligen innerpsychischen Mustern (Schemata)

Häufige Frustrationen der Grundbedürfnisse

Bindungsgestörte Bezugspersonen (40%)

Folge: „Neuronales Einbrennen“ von neg. Selbst- und Beziehungs-schemata

Verbaler, psychischer und physischer Missbrauch

Vernachlässigung/ Verwahrlosung

Übererfüllung eines bestimmten Grundbedürfnisses

Blick auf die herausfordernden SuS

1. Jedes Individuum hat enorme **Anpassungskompetenzen**

2. **Reaktionäre (unauthentische) Strategien** werden vom Heranwachsenden entworfen, um Grundbedürfnisse von anderen erfüllt zu bekommen

3. Problem: Die **infantilen Strategien** werden **zu Kompetenzen** und beibehalten, weil sie erfolgreich sind

Merke: Je stärker die Frustrationen/Übererfüllung eines Bedürfnisses, desto höher steht es später in der Hierarchie-Ebene

Merke: Auch Lehrkräfte bringen ihre biografischen Rücksäcke ins Unterrichtsgeschehen ein

Populäre Persönlichkeitsfacetten…

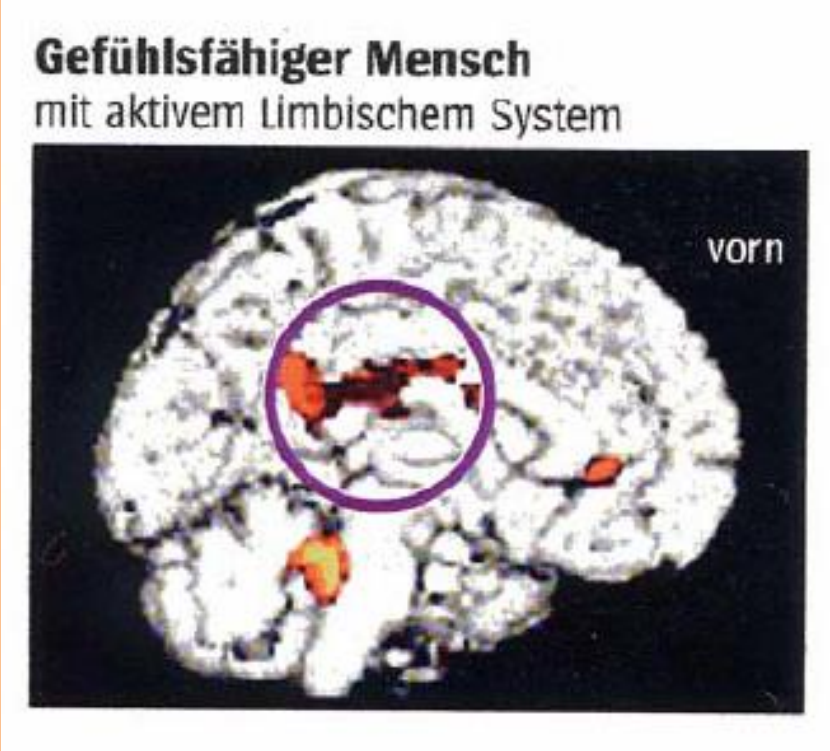
1. Schema **Fürsorge für andere/Empathie**
2. Schema **Streben nach Zustimmung und Anerkennung**
3. Schema **Grandiosität/Narzissmus**
4. Schema **Emotionale Kontrolle/Rationalität**
5. Schema **Bestrafungsneigung/Sanktionierungstendenz**

(Quelle Abbildungen: http://www.schematherapie-roediger.de/info/index_info.htm)

Schemata/Lebensthemen und korrelierende Gehirnaktivitäten bei Lehrkräften

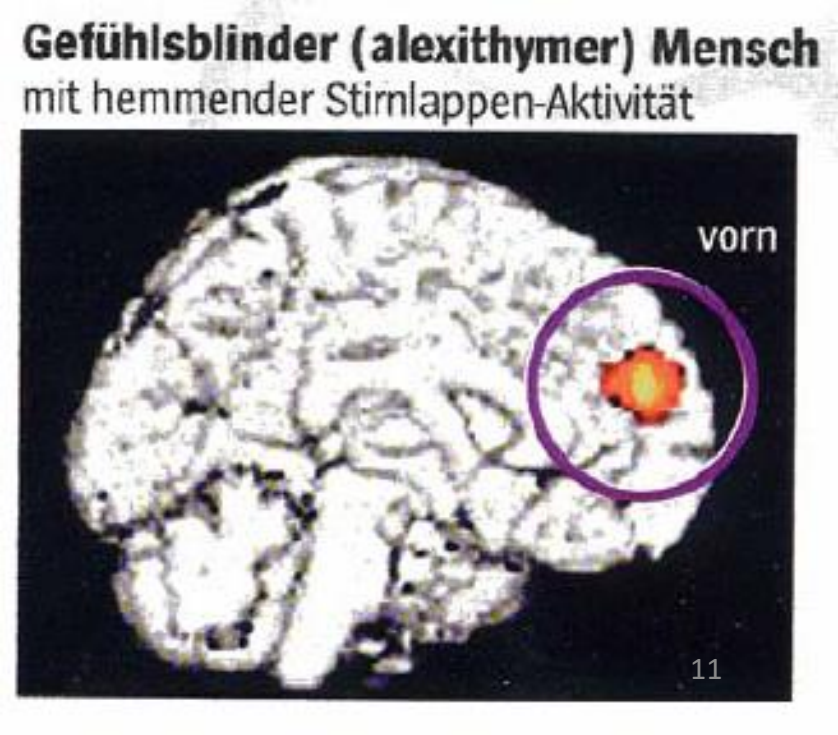
Schema

Fürsorge für andere/ Empathie



Schema

Emotionale Kontrolle



Schema *Emotionale Kontrolle*

Schema *Fürsorge für andere/Empathie*

M1 – Schemafragebogen

M1

Schemafragebogen

Name: _____ Datum: _____

SCHEMAFRAGEBOGEN

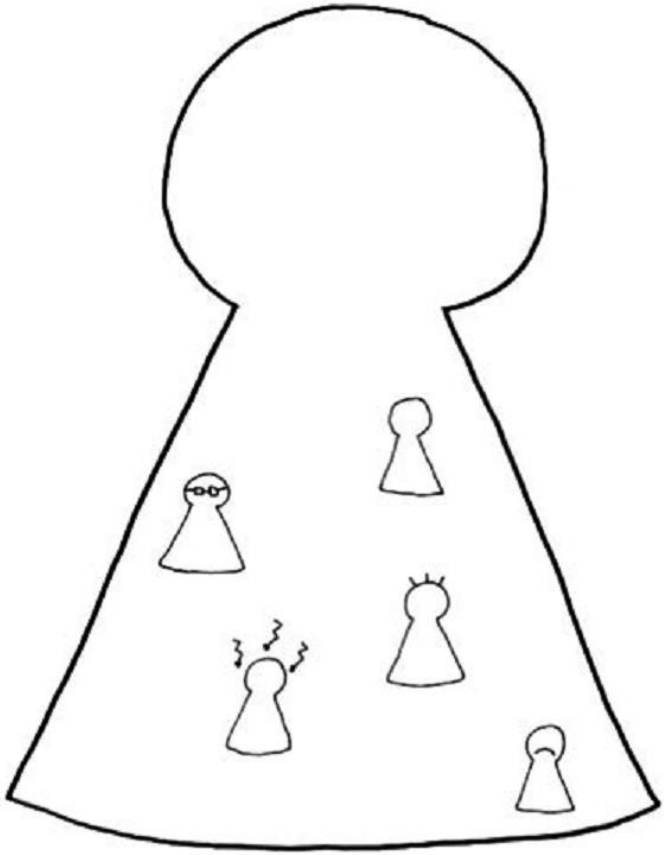
1. **(1 = stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)**						
In vielen Momenten, in denen es mir nicht gut ging, habe ich wenig Unterstützung von mir nahen Personen erhalten.	1	2	3	4	5	6
Ich war zeit meines Lebens häufig auf mich alleine gestellt.	1	2	3	4	5	6
Ich gebe nicht viel von meinem emotionalen Innenleben preis.	1	2	3	4	5	6
Ich weiß häufig gar nicht, was ich fühle.	1	2	3	4	5	6
Ich weiß häufig nicht, was meine Gesprächspartner fühlen.	1	2	3	4	5	6
2. **(1 = stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)**						
Ich bin davon überzeugt, dass man sich in einer Beziehung nicht völlig auf den anderen verlassen kann.	1	2	3	4	5	6
Ich finde: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!	1	2	3	4	5	6
Mir fällt es schwer, mich mit mir selbst zu beschäftigen, wenn ich alleine bin.	1	2	3	4	5	6
Ich suche ständig Gesellschaft.	1	2	3	4	5	6
Auch in Phasen, in denen es mir gut geht, habe ich eher eine pessimistische Weltanschauung.	1	2	3	4	5	6
3. **(1 = stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)**						
Ich teile die Menschen in „gut“ und „böse“ ein.	1	2	3	4	5	6

M2 – Schemamodell erstellen

M2

Innere Schematalandschaft

Name: _____ Datum: _____



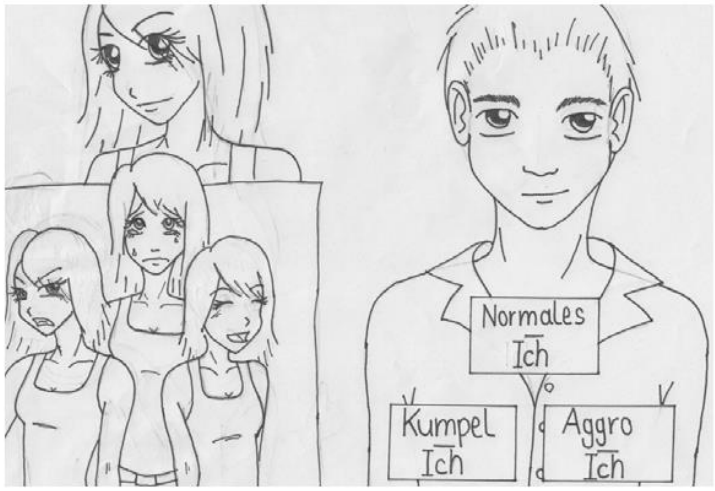
M3 – Selbstklärung

M3

Arbeitsblatt

Name: _____ Datum: _____

Allgemeine Auswirkungen meiner signifikant vorhandenen Schemata im beruflichen Kontext



Diese ALLGEMEINEN Auswirkungen haben meine dominanten Schemata im Schulalltag:

_____

_____

_____

Fokus auf schwierige SuS, die unsere Schemata durchschauen

An Fachkräften und Teenagern werden oft Konflikte ausgetragen, die der Betreffende mit dem sozialen Umfeld einmal ausgetragen hat

Schwierige Heranwachsende fordern uns über das ganze Jahr hinweg heraus – in ganz bestimmten (schemaauslösenden) Situationen

Wenn die Selbststeuerung seitens des schwierigen Teenagers nicht gefördert wird, geht die „Karriere“ nach dem Praxisjahr weiter…

Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und „Diagnose“

---

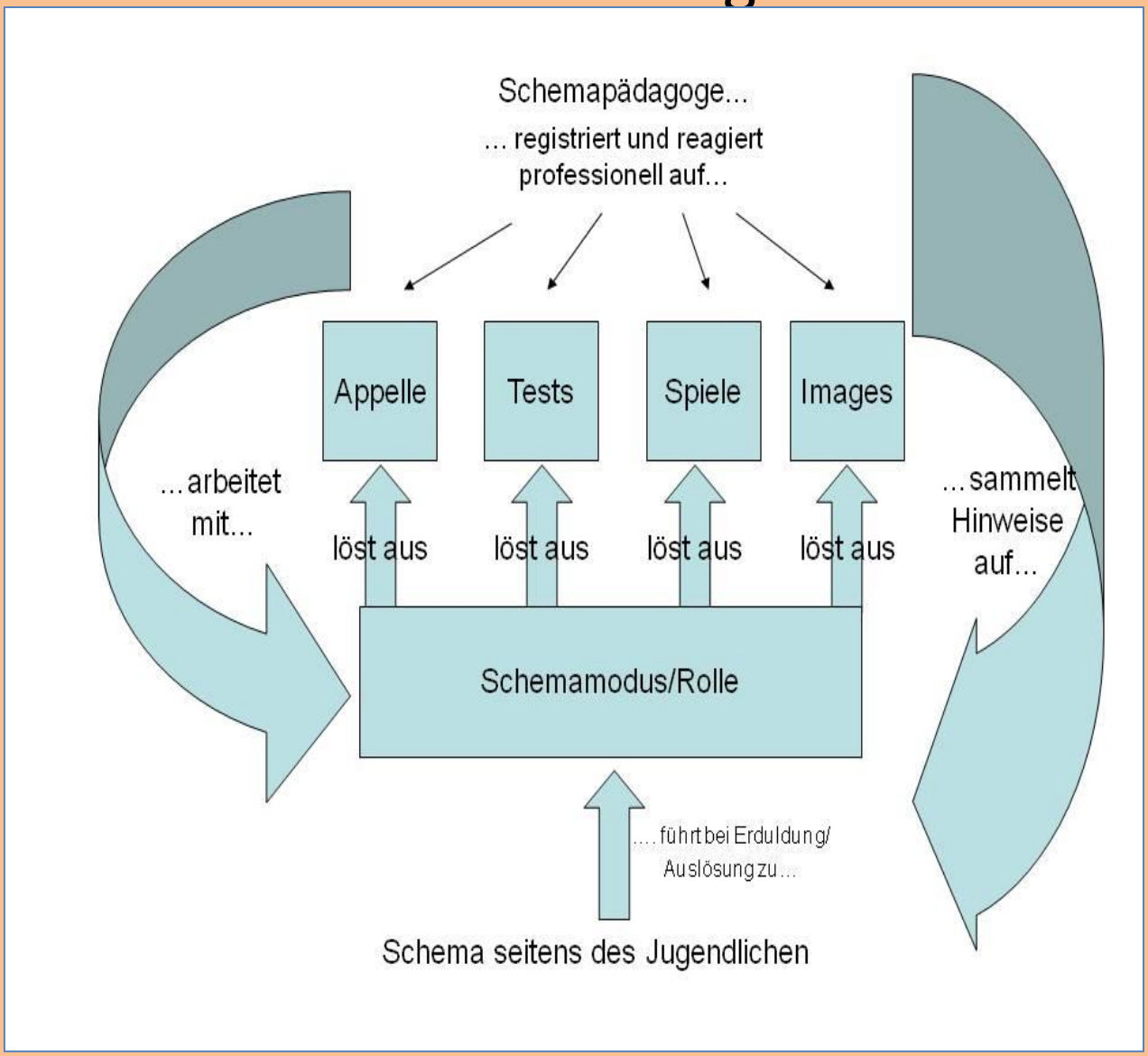
2. Komplementäre Beziehungsgestaltung

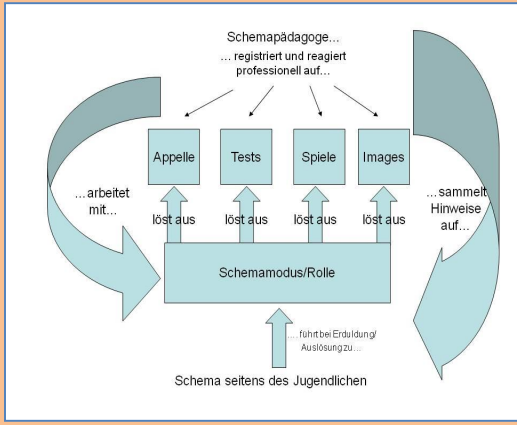
3. Problemklärung und Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Eine Schema-Aktivierung führt zu Interaktionsstrategien





Interaktionsstrategie Image

Images dienen dazu, verbal wie nonverbal eine bestimmte persönliche Eigenschaft zu kommunizieren

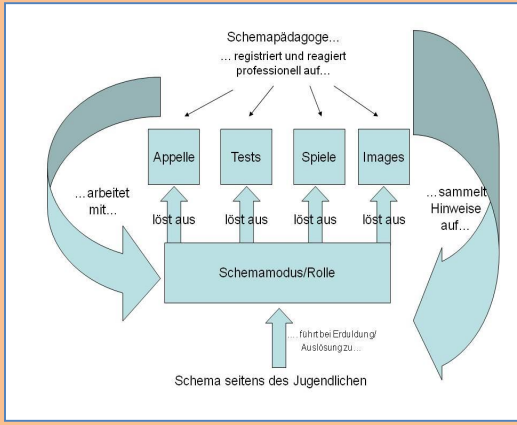
Mithilfe von Images soll der Lehrer zu einem ganz bestimmten Eindruck kommen

Images können Schemata repräsentieren!

- Hinter einem Image steckt immer eine Absicht!

Image „Ich bin stolz auf meine Herkunft“

Image „Ich lege viel Wert auf weibliche Bekanntschaften!“



Interaktionsstrategie Test

Sogenannte Tests dienen dazu, die Fachkraft abzuchecken (Stichwort: Praxisjahrbeginn)

Wirken als sich selbst erfüllende Prophezeiung

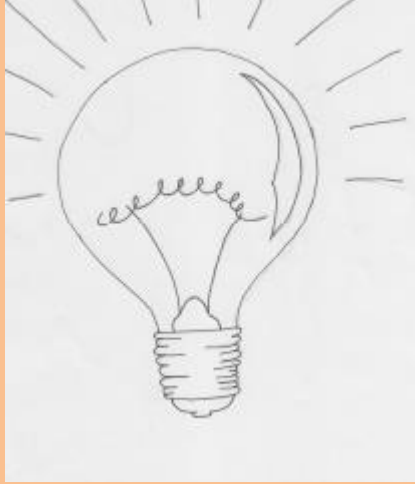
Abhängig vom ersten Eindruck, den sich der Teenager vom Gegenüber macht

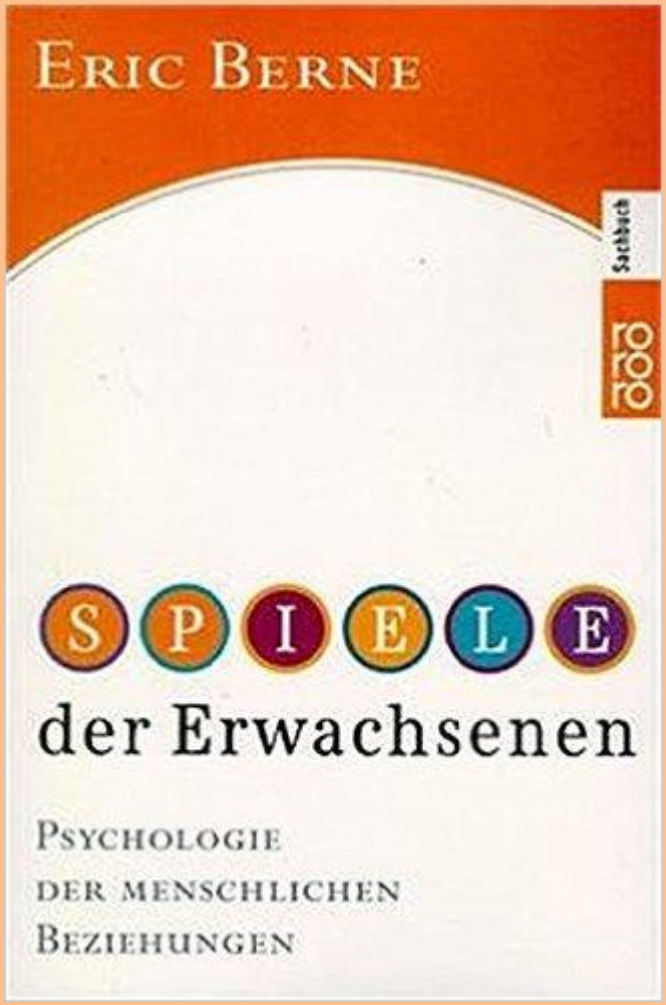
- Achtung: Manchmal SOLL die Fachkraft negativ reagieren! (Dann stimmt die negative Erwartung!)

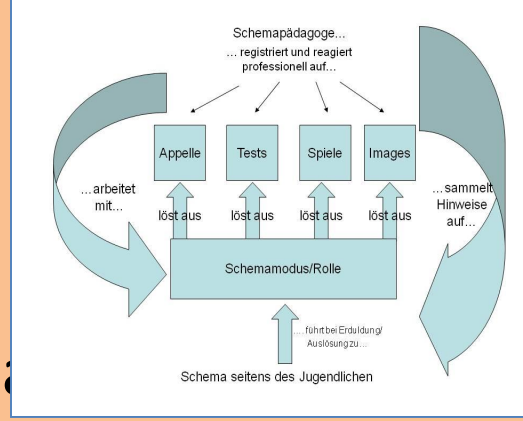
Test „Lässt du dich auf einen Machtkampf ein?“

Ein kleines Tänzchen in Ehren…

Umgang mit Psychospielen im Klassenraum







Interaktionsstrategie Psychospiele - I

Psychospiele sind hochmanipula
Interaktionsstrategien, die stets nach demselben Muster verlaufen

... sind intransparent, man will das Gegenüber austricksen

- Wichtig: Stets schwingen <u>auch</u> zwischenmenschliche Appelle mit!

Problem: Psychospiele funktionierten aus Sicht des Spielers bisher sehr gut

Interaktionsstrategie Psychospiele - II

Wurden über Jahre hinweg mittels der Prinzipien der Lerntheorien entwickelt

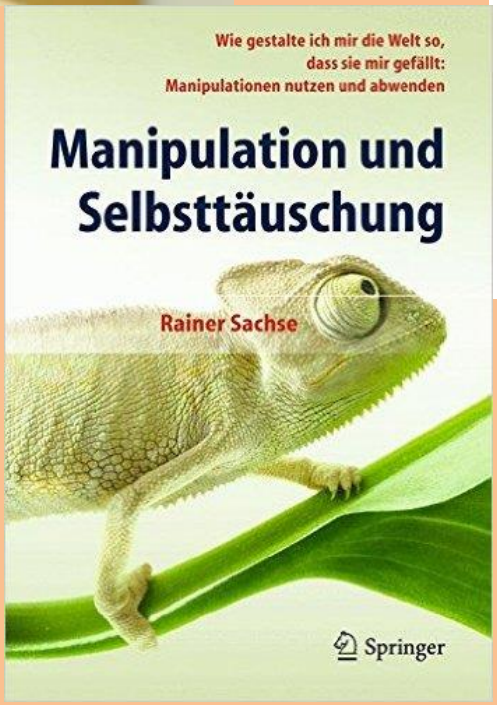
… hatten zu Hause bzw. in den Schuljahren zuvor häufig Erfolg

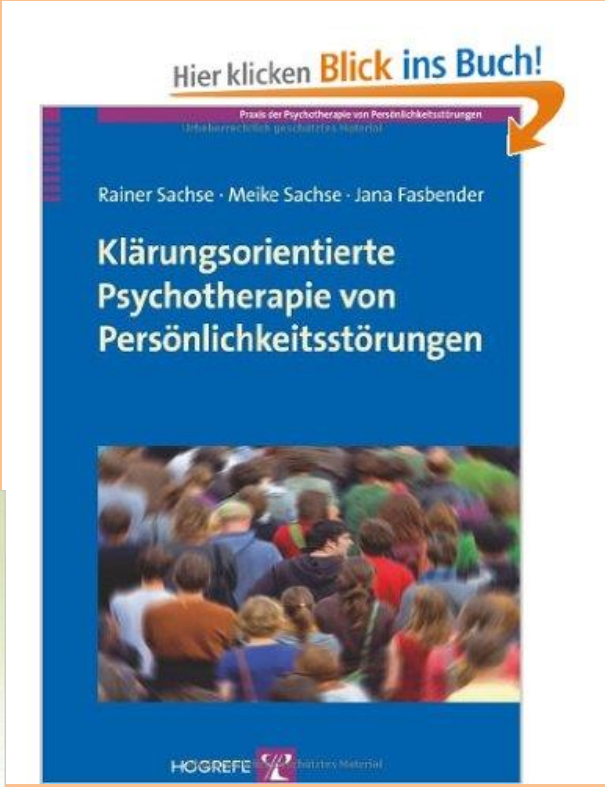
… sind NIE persönlich gemeint!

… korrelieren auch mal mit gerade aktuellen Grundbedürfnissen!

Psychospiele – im heutigen klinischen Kontext

Rainer Sachse





Verschiedene Spielarten

Attraktivitätsspiele

Mords-Molly

Sexy sein

Unterhaltsam sein

Opfer-Spiele

Immer ich

Armes Schwein

Heroisches Armes Schwein

Opfer der Umstände

Blöd-Spiele

Entscheidungen abgeben

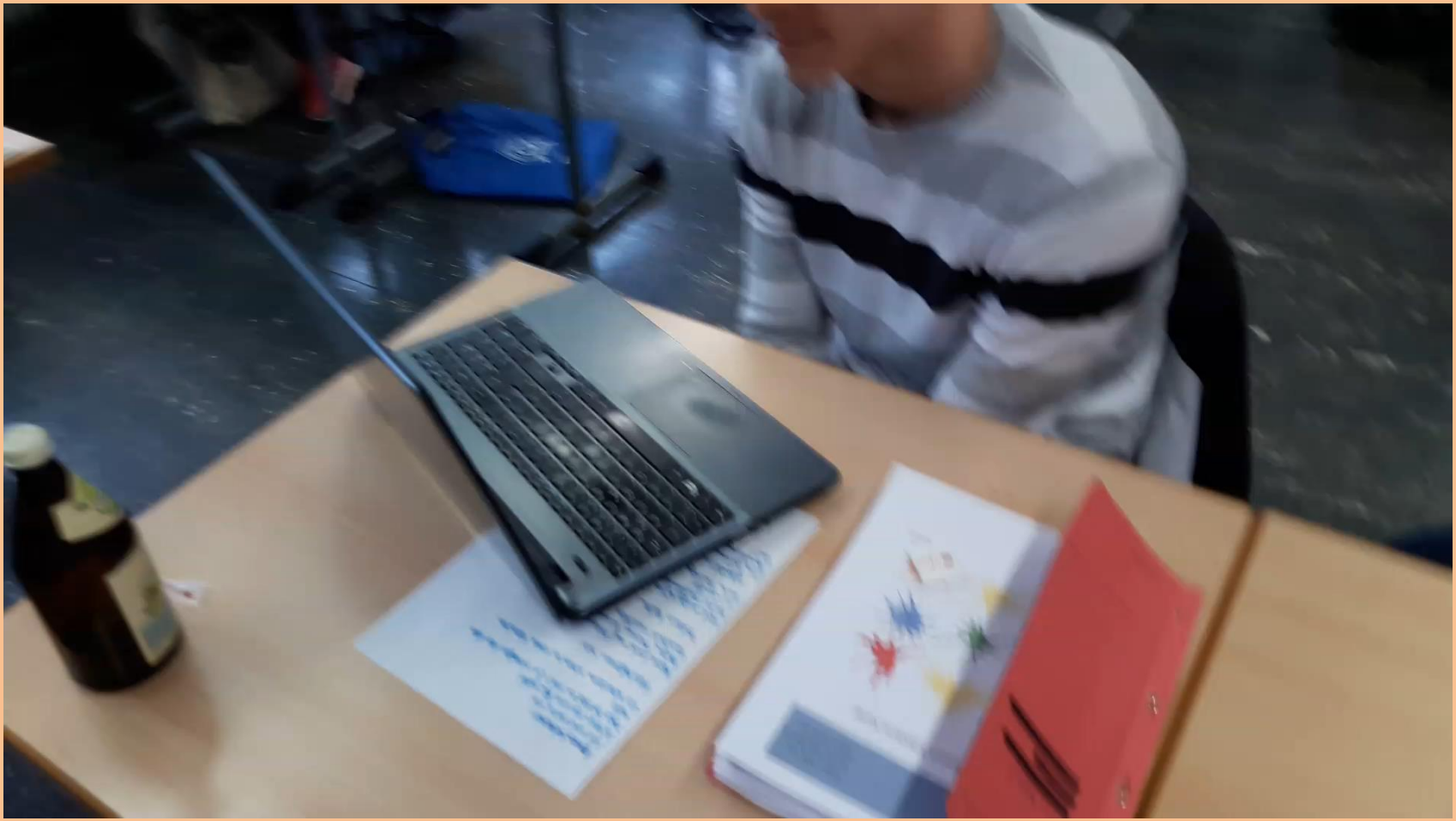
Blöd

Schülerspiel: Mords-Molly - 1

Mords-Molly - 2

Immer ich

Blöd



Strategien

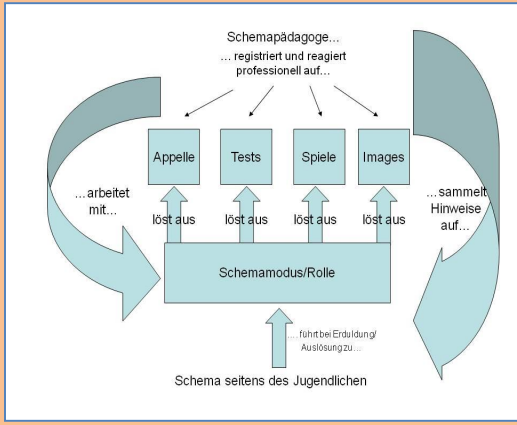
Problembearbeitung: Spiegeln, Gegen-Psychospiel, in den Modus des glücklichen Kindes triggern, Stuhl-Spiegel, Stühlearbeit, BF-Stuhl, „Stuhlrüttler“, ironisches Spiegeln, persönliche Betroffenheit, Ja-aber-Spiel, Reframing, Ankern, Priming, zirkuläre Fragen, die Was-wäre-wenn-Intervention: „[Vorname einfg.)…, wenn das jetzt ein Psychospiel/eine Verarsche wäre, dann…!“

M8 – Psychospiel-Memory

Name: _____ Datum: _____

Arbeitsauftrag: Psychospiel-Memory! –
Merke: Psychospiele sind immer modusgetrieben, kein gesunder Erwachsener in Sicht!

1. Setzt euch zu dritt zusammen. Zunächst liest jeder für sich die Kurzzusammenfassung der Spiele.
2. Verteilt danach folgende Rollen: „Psychospieler“, „Lehrer“, „Beobachter“.
3. Der „Psychospieler“ breitet den ganzen Satz ausgeschnittener Psychospiel-Kärtchen mit der Beschriftung nach unten vor sich aus. Der „Lehrer“ tut dasselbe, nur mit der Beschriftung nach oben. Der „Beobachter“ soll das Geschehen im Auge behalten und später reflektieren.
4. Nun geht es los: Der „Psychospieler“ zieht blind eine Karte und achtet darauf, dass niemand den Psychospielbegriff sehen kann. Mental bereitet er sich darauf vor, das Spiel gleich zu spielen.
5. Der „Lehrer“ formuliert nun einen Vorwurf (Unterrichtsstörung) nach Wahl, der im Raum steht (s. Kärtchen mit Beispielsituationen).
6. Das Ziel des Psychospielers besteht darin, das Psychospiel, das er gezogen hat, so authentisch wie möglich zu praktizieren.
7. Aufgabe des „Lehrers“ ist es, das Spiel irgendwann zu erkennen und zu benennen.
8. Stimmt seine Vermutung, dreht der „Psychospieler“ seine Karte um und legt sie auf die passende Karte, die vor dem „Lehrer“ liegt. Ein Match!
9. Danach geht’s weiter, der „Psychospieler“ zieht verdeckt die nächste Karte. Und eine neue Situation muss her …



Manipulationstechnik Appell

Appelle haben ebenfalls die Funktion, die Fachkraft zu steuern

Es gibt positive Appelle (= Beziehungsangebote)

… und negative (dienen der „Abschreckung“)

- Wichtig: Auf positive Appelle eingehen!

Appell „Bitte in Ruhe lassen!“

M4 – Schemapädagogisches Glossar

M 4

Gloassar

Name: _____ Datum: _____

Schemapädagogisches Glossar
(erstellt von Miriam Knon)

APPELL
Manipulationstechnik bei Schema-Aktivierung. „Hilferufe durch die Blume“ (Damm). Kann je nach aktiviertem Schema unterschiedliche emotionale Färbung haben.
Beispiele: „Ich bin euch doch sowieso allen egal!“ („Bitte kümmert euch um mich!“) oder „Das Thema haben wir im Unterricht nie gemacht!“ („Ich hab es nicht richtig verstanden und Angst zu versagen!“).

BEWÄLTIGUNGSMODI
Bei Schema-Aktivierung muss der Betreffende den unangenehmen Spannungszustand abbauen. Dazu dienen die unbewusst eingesetzten dysfunktionalen Bewältigungsmodi, die sich aus den drei denkbaren Reaktionen **Erduldung, Flucht und Gegenangriff** ableiten lassen:
Unterordnender Modus (Anpassung an Anforderungen von anderen)
Gefühlsvermeidende Modi (Flucht): a) Distanzierter Beschützer (schaltet Gefühle ab, kann erwachsen wirken, passiv), b) Distanzierter Selbstberuhiger (Beruhigung durch Aktivitäten, unter Umständen Suchtverhal-

Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

---

2. Komplementäre Beziehungsgestaltung

3. Problemklärung und Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Motivation ist an die Belohnungssysteme im Gehirn geknüpft („Ohne Beziehung keine Erziehung!“)

Dopamin, **Oxytocin** und körpereigene **Opioide** sind „Wohlfühl-Hormone“

… jeweilige Ausschüttungen werden u.a. durch legale und illegale Substanzen provoziert

… und durch gelingende Beziehungen, positive Zuwendung, Anerkennung, Empathie,

Allgemeine Tipps

Die ersten Minuten des Tages (bzw. vorher) für informelle Gespräche nutzen

Tröpfchenweise die Teenagersprache sprechen

Sich (kurz) für Hobbys „schwieriger“ Teenager interessieren

Grundbedürfnisse erkennen und (kurz) erfüllen, die hinter Verhaltensauffälligkeiten stehen

Methode Expertenrolle 1

Differenzierungsmöglichkeiten in Pausen, Beratungsgesprächen usw.

Interviewsequenz mit Biografiebezug

Interviersequenz zur aktuellen Lebenssituation

An Äußerlichkeiten andocken, die für den Betreffenden relevant sind

Allgemeinplätze („Und? Was geht ab?)

Woran erkennt die Fachkraft, dass genügend Beziehungskredit besteht?

Die Betreffenden sind öfter im Modus des Glücklichen Kindes (anhand von Mimik und Gestik erkennbar

Verhaltenskreative holen sich Rat bei der Fachkraft

„Schwierige“ Jugendliche helfen der Fachkraft beim Umgang mit Praxisalltagsstörungen

Problemaktualisierung/ Problembewusstsein erschaffen

Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

---

2. Komplementäre Beziehungsgestaltung

3. Problemaktualisierung/ Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Methode 1: Schemamodus-Gespräch

Dient der Einführung in die Schemamodus-Arbeit

Sollte im Anschluss an den komplementären Beziehungsaufbau stattfinden

WICHTIG: Der Teenager MUSS beim ersten Gespräch im Modus des Gesunden Erwachsenen sein

Beispiel…

Weitere Methoden

- **Schemamodi-Karten**

- **Fragebögen, Videoprojekt (typische Lehrer-SuS-Konflikte**

- **Reflexionsgespräche über die „Modi der Woche“**

- **„Dreischritt“: Beobachtung, Modus-Gespräch-Stühlearbeit**

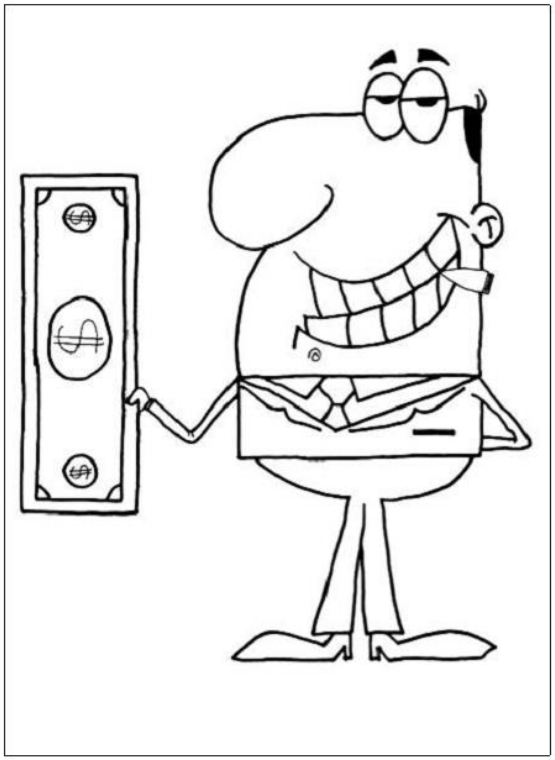
M5 – Arbeit mit den Moduskarten

M5

Arbeitsblatt

Name: _____ Datum: _____

Moduskarten



M6 – Modusfragebogen

M6

Arbeitsblatt

Name: _____ Datum: _____

Modusfragebogen

„Misstrauische/r-_____ (den Vornamen einfügen)“ (1 = stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)						
Ich denke, Menschen allg. sind entweder gut oder böse.	1	2	3	4	5	6
Ich finde, man muss sich im Alltag immer in Acht nehmen.	1	2	3	4	5	6
Ich habe ganz feine Antennen für meine Mitmenschen.	1	2	3	4	5	6
Häufig muss ich mich massiv gegen Anfeindungen verteidigen.	1	2	3	4	5	6
Ich wurde schon oft in meinem Leben von anderen enttäuscht.	1	2	3	4	5	6
„Big Boss-_____ (den Vornamen einfügen)“ (1 = stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)						
Ich finde mich im Allgemeinen schon ziemlich cool bzw. begabt.	1	2	3	4	5	6
Ich erzähle gerne von mir und darüber, was ich alles drauf habe.	1	2	3	4	5	6
Ich bin es im Alltag gewohnt, recht zu haben.	1	2	3	4	5	6
Ich diskutiere gerne und stelle vieles infrage.	1	2	3	4	5	6
Es ist sehr schwer, gegen mich in Diskussionen zu gewinnen.	1	2	3	4	5	6
„Null-Bock-_____ (den Vornamen einfügen)“ (1 = stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)						
Ich lasse mir ungerne etwas von meinen Lehrern vorschreiben.	1	2	3	4	5	6

Beobachtung Modusaktivierung

Überleitung zum Modusgespräch in der Pause

Einen guten Moment später für die SA nutzen…

Konfrontative Stühlearbeit

Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen

Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

---

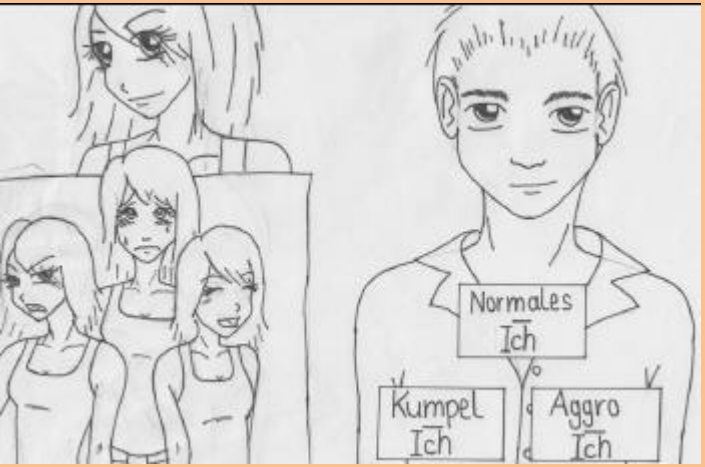
2. Komplementäre Beziehungsgestaltung

3. Problemaktualisierung/ Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen

5. Ressourcenorientierung

Schemapädagogische Methoden zum Transfer der erarbeiteten Lösungen in den Alltag (u.a.)



1. Schemamodus-Memo

2. Stärkenstammbaum (M9)

3. Rollenspezifische Hausaufgaben

Beispiel-Memo: Ritzen - Die Erinnerungskarte von Sabrina

1. Benennen einer Situation, in der ich mich ritze

„Wenn mir langweilig ist, ich depressiv bin und der Lehrer dumm rüberkommt!“

2. Erkennen der aktivierten Teil-Persönlichkeit

„Dann ist die Selbstverletzer-Sabrina aktiviert. Sie will, dass ich mich ritze, um Spannungen abzubauen. Sie will wieder was spüren.

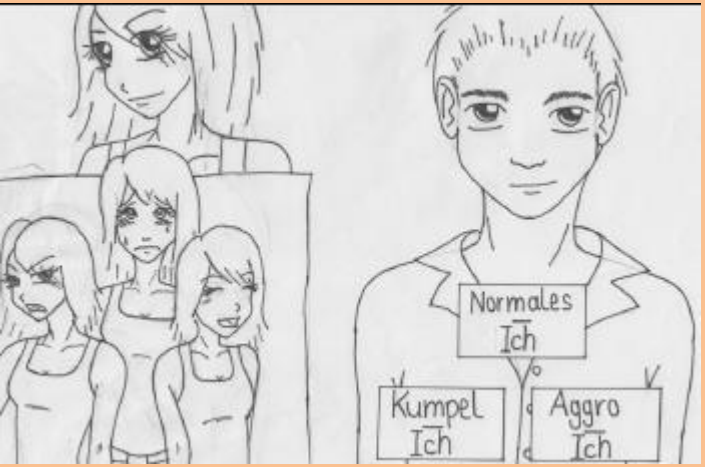
3. Anerkennen des unangepassten Denkens und Realitätsprüfung

„Ich bin ein Mensch mit Stärken und Schwächen und habe es nicht verdient, dass ich mich ritze!“

4. Trennen vom alten und Festigung des neuen Verhaltens

„Wenn ich das nächste Mal merke, dass die Selbstverletzer-Sabrina aktiviert ist, rufe ich meine Therapeutin an.“

Schemapädagogische Methoden zum Transfer der erarbeiteten Lösungen in den Alltag (u.a.)



4. Reise in die Vergangenheit (M11)

5. Das Ich-Interview (M7)

6. Zielformulierung nach SMART (M10)

5. Ressourcenorientierung

Ablauf Schemapädagogik

1. Beobachtung und Diagnose

---

2. Komplementäre Beziehungsgestaltung

3. Problemaktualisierung/ Problembewusstsein erschaffen

4. Unterstützung beim Transfer der erarbeiteten Lösungen im Schulalltag

5. Ressourcenorientierung

Ressourcen des Jugendlichen erkennen und fördern

Auch schwierige Teenager haben ihre prosoziale Seiten und - Stärken

Die Fachkraft muss auch den Fokus auf die positiven Persönlichkeitsfacetten des Teenagers lenken können

Hobbys, Steckenpferde und Interessen des Jugendlichen weisen den Weg

Netzwerkarbeit praktizieren (Clubs, Vereine, Veranstaltungen empfehlen

Schemapädagogisches Selbstkontroll-Training (SSKT)

Didaktisch-
methodischer Ablauf auf
CD

Inhalte

- **Powerpoint-Datei (inkl. Videos)**
- **Schemamodus-Fragebogen,**

didaktisch reduziert

- **Möglichkeit eines Projekts (etwa:**

„Fair sein im Alltag“ (Teenager entwerfen selbst Material und Videosequenzen)

Der Fragebogen

Fragebogen zu meinen verschiedenen Ich-Zuständen /Gesichtern/Seiten/Persönlichkeiten

Der folgende Fragebogen soll dir dabei helfen, Hinweise auf problematische Ich-Anteile zu erkennen, die, wenn sie aktiviert sind, im Unterricht manchmal zu Konflikten mit Mitschülern und/oder Lehrern führen können.

Man kann davon ausgehen, dass alle Menschen problematische Ich-Zustände haben.

Lies dir die Fragen genau durch, lasse dich auf sie ein, und bewerte aus dem Bauch heraus die entsprechenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 6 (1= dieser Aussage stimme ich **überhaupt nicht** zu; 6= dieser Aussage stimme ich **voll** zu). Mache Kringel um deine Einschätzungen.

1. Beispiel: „Misstrauische/r– _____ (Vornamen einfügen)" **(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)**	
Ich teile die Menschen oft ein in „gut" und „böse"	1 2 3 4 5 6
Ich finde, man kann sich nicht genug vor den Lehrern und Mitschülern in Acht nehmen	1 2 3 4 5 6
Ich finde oft Hinweise darauf, dass die Anderen schlecht über mich reden	1 2 3 4 5 6
Manchmal mache ich einfach so meine Mitmenschen aus heiterem Himmel so richtig zur Sau"	1 2 3 4 5 6
Ich erlebe sehr oft Konflikte mit anderen	1 2 3 4 5 6
2. Beispiel: „Selbsterhöherin/er – _____(Vornamen einfügen)" **(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)**	
Ich fühle mich meinen Mitschülern gegenüber größtenteils überlegen	1 2 3 4 5 6
Ich bin sehr ehrgeizig	1 2 3 4 5 6
Ich hätte in meinem Leben noch viele andere Ausbildungen ergreifen können, denn ich habe viele Fähigkeiten	1 2 3 4 5 6
Ich finde, dass ich im Vergleich zu anderen talentierter, unterhaltsamer, intellektueller usw. bin	1 2 3 4 5 6
Mir geht es gut, wenn meine Leistungen von meinen Mitmenschen wertgeschätzt und anerkannt werden	1 2 3 4 5 6

Diagnose nachteiliger Schemamodi

Auswertung

Zähle nun die Punkte je Beispiel-„Ich" zusammen und trage sie in die Tabelle ein.

Nr.	Ich	Gesamtpunktzahl
1.	Misstrauische/r– _____ (Vornamen einfügen)	
2.	Selbsterhöherin/er – _____(Vornamen einfügen)	
3.	Null-Bock – _____(Vornamen einfügen)	
4.	Außenorientierte/r _____(Vornamen einfügen)	
5.	Perfektionismus– _____(Vornamen einfügen)	
6.	Alles-ist-doof– _____(Vornamen einfügen)	
7.	Mobber– _____(Vornamen einfügen)	
8.	Aggro– _____(Vornamen einfügen)	

An folgender Skala kannst du dich orientieren:

0-10 Punkte = schwach ausgeprägte Tendenz
11-20 Punkte = mittelstark ausgeprägte Tendenz
21-30 Punkte = stark ausgeprägte Tendenz

Was bedeutet eine starke Ausprägung eines Ich-Zustands?

Wie oben schon erwähnt – man kann davon ausgehen, dass die meisten Menschen in unserer Gesellschaft ein oder mehrere problematische Ich-Zustände offenbaren.

Ich-Zustände werden nicht infrage gestellt, weil man gar nicht merkt, dass man in einem bestimmten Ich-Zustand ist. So kommt es stets zu denselben Konflikten mit sich selbst und anderen.

Solltest du nun ein oder mehrere problematische Ich-Zustände bei die entdeckt haben, so hast du nun die Chance, zukünftig mit diesen innerpsychischen Mustern umzugehen.

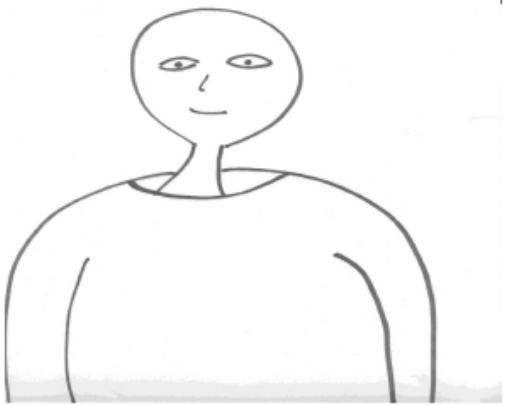
Die folgenden Arbeitsblätter werden dir dabei helfen.

Reflexion über den problematischsten Ich-Zustand - 1

Arbeitsblatt 3: Auseinandersetzung mit meinem (im Unterricht!!!) problematischsten Ich-Anteil

Name des Schülers: _____

Aufgabe: Schreibe in die untere Zeichnung Deinen (in Hinsicht auf die bisherige Schulzeit) problematischsten Ich-Zustand hinein, etwa: Läster-Thomas, und beantworte die unten stehenden Fragen.



Frage 1: Wie hat sich eine Aktivierung Deines schwierigsten Ich-Anteils bisher im Unterricht ausgewirkt?

Frage 2: Woran erkenne ich, dass ich in diesem Ich-Zustand bin?

Was sind die typischen **Auslöser**?

Welche **Gefühle** erlebe ich in diesem Ich-Zustand?

Welche **Gedanken** habe ich in diesem Ich-Zustand?

Wie fühlt sich mein **Körper** in diesem Ich-Zustand an?

Wie **verhalte** ich mich typischerweise in diesem Ich-Zustand an?

Was brauche ich eigentlich(!), wenn ich in diesem Ich-Zustand bin? Welches Bedürfnis habe ich?

Was könnte ich tun, um diese Ich-Zustand zukünftig zu stoppen?

Reflexion über den problematischsten Ich-Zustand - 2

Mein problematischster Ich-Zustand:

_____

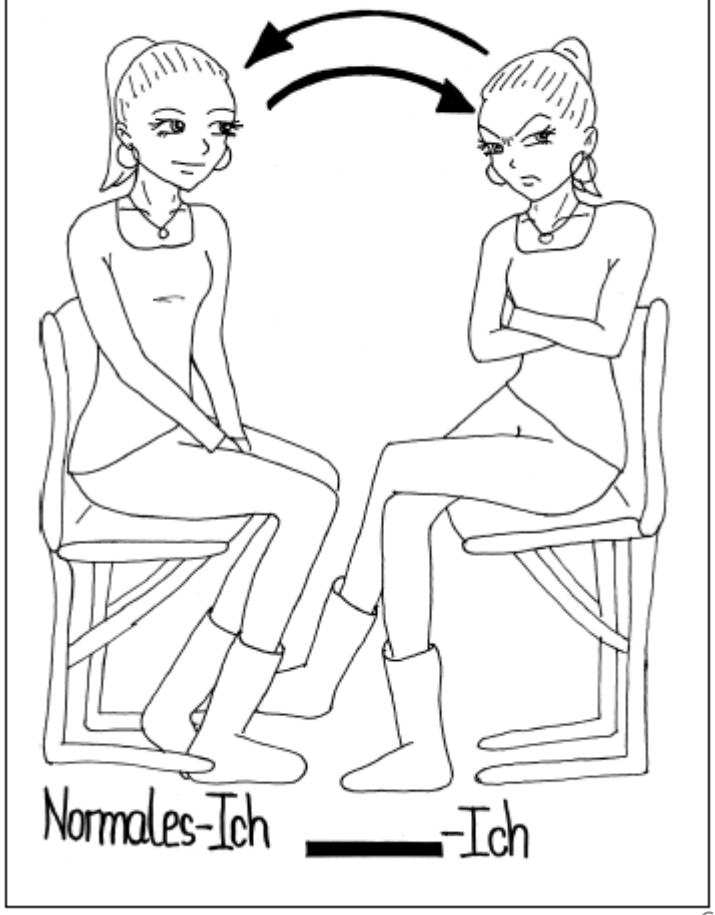
(Name)

	Vorteile	Nachteile
Kurzfristig		
Langfristig		

6.2.8 Arbeitsblatt 4 – Den schwierigsten Ich-Anteil vorspielen

Arbeitsblatt 4: Den schwierigsten Ich-Anteil/das problematischste Gesicht vorspielen

Name des Schülers: _____



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weiterführende Informationen:

www.schemapädagogik.de

Aktuelle Veröffentlichungen